

「楽しく予防! 頭と体のリズム体操」

二重課題運動で頭と体を鍛えましょう!

始める前に、姿勢を確認

- ☆立って行う場合：足を肩幅に開き、肩の力を抜いてください。
- ☆足腰の弱い方：座ってください。浅めに腰かけてください。

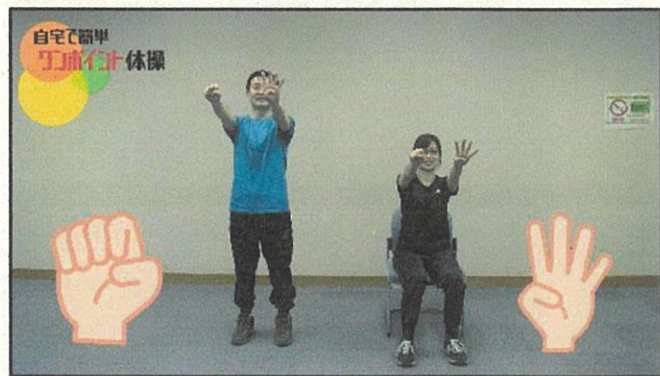
1、手と頭の体操

両手を前に出し、手のひらを前に向けて
片手はグー・パー、反対の手は数を数えます。

右手	左手
1	グー
2	パー
3	グー
4	パー
5 グー	グー
6	パー
7	グー
8	パー
9 グー	グー
10	パー



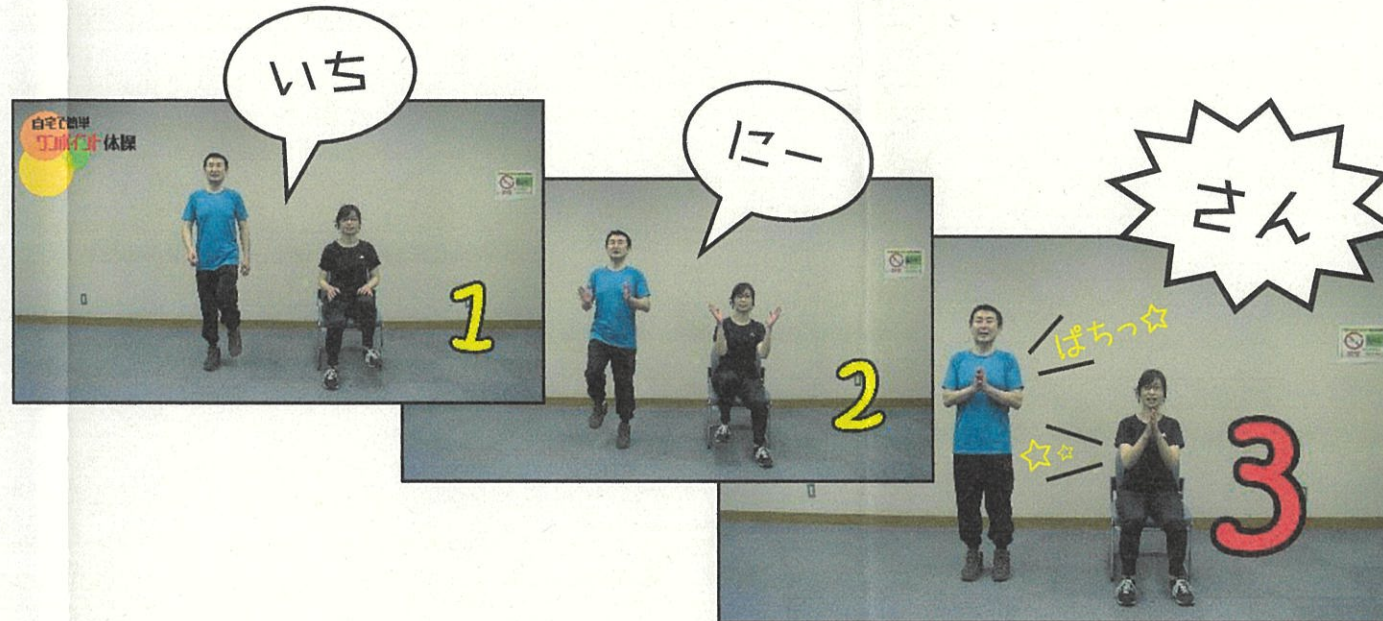
反対の手でもおこないます。



最初はできないかもしれませんが
何度も繰り返しやってみましょう!

2、足踏みをしながら 30 まで数えます。

3 の倍数のときに手をたたきましょう。



慣れたら、テンポを早くして挑戦してみましょう!
毎日根気よく続けることで脳や体の活性化につながります。

次回「ペットボトルで遊び&エクササイズ」



7/26~
配信予定

